

FFZ – HAUS DER FAMILIE KANDEL E.V.



REGELMÄSSIGE TREFFEN

RELAXED & FIT

AKTIV IN DER NATUR

WORKSHOPS

KULTUR

BERATUNG

KINDER & JUGENDLICHE

WISSENSWERTES

PROGRAMM

September bis Dezember 2026



VERANSTALTER: FFZ - Haus der Familie Kandel e.V. | Luitpoldstraße 6 (neben dem Kulturkeller)

E-Mail: info@ffz-kandel.de | Tel: 07275 - 43 16 | WhatsApp: +49 155 10680497

GESCHÄFTSZEITEN: Donnerstag und Freitag 9:00 - 12:00 Uhr



» Programm auf
unserer Webseite

INHALTSVERZEICHNIS

REGELMÄSSIGE TREFFEN

Aktiventreffen	2
Offener Smartphonetreff für Seniorinnen und Senioren	2
Offener Laptoptreff	3
Sprechstunde der Bürgergemeinschaft	4
Plaudertreff	4
Café Auszeit	5
Gemeinsames Frühstück	5
Spieletreff für Seniorinnen und Senioren	6
Spiel- und Krabbelgruppen	6
Gemütlicher Bastelnachmittag	7
Handarbeitskreis	7
Offenes Singen	7
Die „Modern Voices“ - der Chor im FFZ	8

RELAXED & FIT

Tänze im Kreis	9
Rückbildungskurs mit Baby	9
Beckenboden Aufbaukurs	10
Pilates für Fortgeschrittene	11
Sanfte Übungen und Klangschalenmeditation	11
Yoga Vital - Sanftes Yoga mit dem Stuhl	13

AKTIV IN DER NATUR

Genusswandern für Frauen auf Mallorca	14
Natur Pur	16
Rauhnächte - Workshop	16

WORKSHOPS

Adventskranzbinden	18
Magische Klangwelten für kleine Ohren	18
Kochworkshop für Kinder- und Jugendliche	19

KULTUR

Europäisches Filmfestival	20
Interkulturelle Woche	20

BERATUNG

Schmecken soll's - Kinderernährung	21
Anwaltliche allgemeine Rechtsberatung	22
Kommunikation - Workshop	22
Kurs für mentale Stärke	25
Wechsel gestalten - Workshop	26
Abenteuer Wechseljahre - Onlineberatung	27
Frauenbrunch & Wechseljahre	28
Fußreflexzonenmassage & Wechseljahre	28
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	32
Beratungsstelle Frau & Beruf	32
Was bedeutet Elternsein heute	33
Familienbüro bella	34
Telefonische Stillberatung	35
Gleichstellungsbeauftragte VG Kandel	35

WISSENSWERTES

Über den Verein	36
Veranstaltungsübersicht	37

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zum neuen Programm des FFZ – Haus der Familie Kandel für das zweite Halbjahr 2026.

Auch in den kommenden Monaten möchten wir wieder einen Ort schaffen, an dem Menschen jeden Alters und in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen zusammenkommen, sich begegnen, austauschen, Neues entdecken und Gemeinschaft erleben können.

Unser Programm richtet sich bewusst an alle: an Kinder und Jugendliche, Familien, Erwachsene, Seniorinnen und Senioren ebenso wie an Alleinstehende und Singles. Denn Begegnung und Gemeinschaft sind unabhängig davon, wie man lebt oder in welcher Lebensphase man sich gerade befindet. Ob bei einem kreativen Angebot, einer Informationsveranstaltung, einem Kurs, einem geselligen Treffen oder einer unserer vielfältigen Veranstaltungen: Wir möchten Raum schaffen für neue Impulse, interessante Begegnungen und ein gutes Miteinander.

Das FFZ lebt dabei ganz besonders von den Menschen, die sich mit ihren Ideen, ihrer Zeit und ihrem Engagement einbringen. Mein herzlicher Dank gilt deshalb allen Ehrenamtlichen, Kursleiterinnen und Kursleitern, Referentinnen und Referenten, Kooperationspartnern sowie Unterstützerinnen und Unterstützern, die unser

Haus mit Leben füllen und unser vielfältiges Programm möglich machen.

Da unser Programmheft aufgrund der redaktionellen Vorlaufzeit bereits einige Zeit vor dem neuen Halbjahr erstellt wird, können im Laufe der Monate weitere Veranstaltungen und Angebote hinzukommen. Schauen Sie deshalb gerne regelmäßig auf unserer Homepage vorbei. Dort finden Sie aktuelle Termine, neue Angebote und Informationen zu möglichen Änderungen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Durchblättern und Entdecken unseres neuen Programms. Vielleicht finden Sie etwas, das Sie neugierig macht, neue Menschen, die Sie kennenlernen möchten oder einfach einen schönen Anlass, um bei uns vorbeizuschauen.

Wir freuen uns darauf, Sie im FFZ-Haus der Familie willkommen zu heißen!

Herzliche Grüße

Heidi Untch

1. Vorsitzende

FFZ – Haus der Familie Kandel e.V.



Aktiventreffen

Jeden 1. Dienstag im Monat | 18:00 Uhr

Termine: 01.09., 06.10., 03.11., 01.12.2026

Möchten Sie an der Gestaltung unseres Programmes teilnehmen? Haben Sie Ideen und Anregungen für Veranstaltungen, Kurse oder Vorträge? Vielleicht möchten Sie sich in unserem Verein aktiv einbringen? Wir sind offen für Ideen, Anregungen oder Mitarbeit. Kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT:

Info & Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, E-Mail: info@ffz-kandel.de,
Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Ort: FFZ– Haus der Familie Kandel, Luitpoldstr. 6

Was würde Sie interessieren?
Worüber möchten Sie gerne informiert werden?
Möchten Sie etwas ausprobieren?
Sie haben eine Leidenschaft oder möchten Ihr Wissen weitergeben?
Gerne können Sie uns kontaktieren!
Bei genügend Interessenten kümmern wir uns gerne um ein Angebot!!

Offener Handy-/Smartphonetreff

Jeden 1. Mittwoch im Monat | 16:00 - 17:30 Uhr

Für Senioren und Seniorinnen

In dem Handy-Treff bieten die Digital-Botschafter*innen interessierten Senioren und Seniorinnen Hilfe im Umgang mit dem Handy an:

- Sie benötigen Unterstützung beim Bedienen
- Sie möchten Bilder verschicken
- Sie möchten durch Videotelefonie in Kontakt bleiben
- ... und alles was Sie sonst noch interessiert.



KONTAKT & INFOS:

Ansprechpartnerin:

Gemeindeschwesterplus Angelika Drodofsky,
Tel.: 07271 - 13 11 51

Ort: FFZ – Haus der Familie, Kandel,
Luitpoldstr. 6



Ein Angebot in Kooperation mit der
Bürgergemeinschaft Kandel e.V.
und Gemeindeschwesterplus

Offener Laptoptreff

Jeden 2. Mittwoch im Monat | 15:30 - 17:30 Uhr

In dem Laptop-Treff bieten wir Ihnen Hilfe im Umgang mit dem Laptop an:

- Sie benötigen Unterstützung beim Bedienen
- Sie möchten Mailen, Surfen, Homebanking machen
- Sie wollen PC-Hardware nachhaltig weiter nutzen und benötigen Infos wie es geht
- Ab und an kurze Vorträge zu spezifischen Themen

... und was Sie sonst noch interessiert.



Ein Angebot in Kooperation
mit der Bürgergemeinschaft Kandel
und der Linux User Group Landau e. V.

KONTAKT & INFOS:

Bürgergemeinschaft Kandel, August Wegmann, Tel.: 0172 - 89 22 739,

laptop-treff-kandel@web.de

Linux User Group Landau, Heinz-Dieter Swiateck, Tel.: 0170 - 96 07 290

FFZ – Haus der Familie Büro, Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497
(auch WhatsApp & Signal)

Ort: FFZ – Haus der Familie, Kandel, Luitpoldstr. 6

Offener
Laptop-Treff



Bild Freepik

Sprechstunde der Bürgergemeinschaft

Jeden Mittwoch 14:00 - 16:00 Uhr

Viele Mitbürger wünschen sich eine begleitende Unterstützung in alltäglichen Situationen. Sei es, um im Alter so lange wie möglich im häuslichen Umfeld leben zu können. Sei es, weil die eigene Kraft, Erfahrung oder Fähigkeit nicht ausreicht.

Die Bürgergemeinschaft Kandel e.V. kann Menschen helfen, die Hürden des Alltags besser zu meistern, Probleme zu lösen und das Leben für alle ein Stück leichter und l(i)ebenswerter zu gestalten.

Die Ziele der Bürgergemeinschaft Kandel:

- Gegenseitige Unterstützung im Alltag
- Die Zukunft gemeinsam gestalten
- Fürsorge für uns und unsere Gemeinschaft
- Entlastung für junge Familien
- Stärkung des Gemeinschaftssinnes
- Gegenseitige Achtsamkeit und Hilfe
- Ein zukunftsorientiertes und lebenswertes Kandel



ANFRAGEN & BÜRODIENST:

buergergemeinschaft-kandel@web.de oder mobil: 0172 - 93 73 410
(auch über WhatsApp), www.buergergemeinschaft-kandel.de

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel, Luitpoldstr. 6

Offener Plaudertreff

Jeden Mittwoch von 14:00 - 16:00 Uhr

Zeit für Gespräche & Begegnungen, in gemütlicher Runde zusammenkommen, plaudern, zuhören, vorlesen oder einfach dabei sein. Komm vorbei zum Plaudertreff. Tee, Wasser & Kaffee stehen bereit.

- Locker zusammen sitzen
- Zuhören & erzählen
- Vorlesen oder einfach dabei sein



KONTAKT & INFOS:

Alles kann – nichts muss. Einfach vorbeikommen – wir freuen uns auf dich!

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel, Luitpoldstr. 6

Veranstalter: Bürgergemeinschaft Kandel e. V.



Café Auszeit

Jeden Dienstag, 9:30 - 11:30 Uhr

Elterncafé für Schwangere, Väter und Mütter mit Kindern bis 3 Jahre

Herzliche Einladung zu unserem gemütlichen Elterncafé! Hier gibt es die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem kleinen liebevollen zubereiteten Frühstück, in entspannter Atmosphäre, neue Kontakte zu knüpfen, euch auszutauschen und Tipps rund um das Leben mit Kindern zu teilen. Die Kleinen können im Spielzimmer spielen und neue Freundschaften schließen.

Kommt vorbei und genießt eine schöne Zeit miteinander!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig!

In regelmäßigen Abständen besucht uns die Hebamme Jana Frech und eine Kinderpsychologin von der Caritas Germersheim Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung und stehen für Fragen mit Rat und Tat gerne zur Verfügung.

KONTAKT & INFOS:

FFZ – Haus der Familie Büro, E-Mail: info@ffz-kandel.de, Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel, Luitpoldstr. 6



Gemeinsames Frühstück

Jeden 2. Mittwoch im Monat | 9:30 - 12:00 Uhr

Termine: 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.2026

In lockerer Atmosphäre zusammen frühstücken, sich austauschen und neue Kontakte knüpfen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung.

KONTAKT & INFOS:

Unkostenbeitrag: 6,- € pro Person

Info & Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, E-Mail: info@ffz-kandel.de, Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Spieletreff für Seniorinnen und Senioren

Jeden 2. Donnerstag im Monat | 15:00 - 17:00 Uhr

Termine: 10.09., 08.10., 12.11, 10.12.2026

Wir spielen Spiele aller Art, ob Brettspiel, Kartenspiel, Gesellschaftsspiel oder Ausgefallenes. Gerne dürfen auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Jeder ist herzlich willkommen!

KONTAKT & INFOS:

FFZ – Haus der Familie Büro, E-Mail: info@ffz-kandel.de, Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal) oder

Gemeindeschwesterplus , Angelika Drodofsky , Tel.: 07271 - 13 11 51

Ort: FFZ-Haus der Familie Kandel, Luitpoldstr. 6



Foto: Freepik

Spiel- und Krabbelgruppen

Jeden Montag | 16:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt für Eltern mit Kind(ern) im Alter von 0,5 - 2,5 Jahren.

Die Kinder können in gemütlicher Atmosphäre spielen, malen und basteln. Die Eltern tauschen sich aus. Spielplatzbesuche oder gemeinsame Ausflüge, ein Besuch im Eiscafé oder Picknick im Schwimmbad, die Gruppe legt gemeinsam ihren Ablauf fest.

KONTAKT & INFOS:

Svea: 01512 - 96 82 950

Michelle: 01516 - 76 44 648

Ort: Spielzimmer, in den Räumen vom FFZ – im Haus der Familie

Gemütlicher Bastelnachmittag

Wir suchen eine/n engagierte/n Bastel- oder Kreativleiter/in, der/die regelmäßig einmal im Monat einen gemütlichen Bastelnachmittag für Kinder ab 5 Jahren im FFZ-Haus der Familie Kandel e.V. anbieten möchte. Tag und Uhrzeit flexibel.

Bei Interesse melde dich gerne im FFZ – Haus der Familie Kandel

KONTAKT:

FFZ – Haus der Familie Büro, E-Mail: info@ffz-kandel.de, Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel e.V., Luitpoldstr. 6, 76870 Kandel

Handarbeitskreis

Termine: 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2026 | 14:30 - 16:30 Uhr

Der Handarbeitskreis lädt alle Interessierten zum gemeinsamen Stricken, Häkeln und Handarbeiten ein.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Das Angebot ist kostenfrei!

Bitte meldet euch bei Waltraud Langner an. Wir freuen uns auf euch!

ANMELDUNG & INFOS:

Waltraud Langner, Tel.: 07275 - 91 87 865, mobil: 0175 - 38 37 418

Wo: FFZ – Haus der Familie Kandel e.V., Luitpoldstraße 6



Offenes Singen

Donnerstag, 24.09., 22.10., 26.11., 17.12.2026 | 14:00 Uhr

Wir laden herzlich ein zum offenen Singen für alle!

Es ist egal, ob du ein Profi oder ein Anfänger bist – jeder ist willkommen.

Begleitet an der Gitarre singen wir gemeinsam bekannte Liedtexte und verbringen einen schönen, gemütlichen Nachmittag miteinander.

Es gibt keine Verpflichtungen, einfach nur die Freude an der Musik und am Singen teilen!

Das Angebot ist kostenfrei!

Bitte meldet euch bei Waltraud Langner an.

Wir freuen uns auf euch!

ANMELDUNG & INFOS:

Waltraud Langner, Tel.: 07275 - 91 87 865, mobil: 0175 - 38 37 418

Wo: FFZ – Haus der Familie Kandel e.V., Luitpoldstraße 6

Die „Modern Voices“ – der Chor im FFZ - Haus der Familie

Proben: Montags 19:30 - 21:00 Uhr

Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen!

Der Chor „Modern Voices“ gehört zum FFZ – Haus der Familie und ist in der Region durch seine mitreißenden Auftritte bekannt.

Vielfalt an Repertoire: Von gefühlvollen Balladen bis hin zu mitreißenden Rock- und Popsongs – wir haben für jeden Geschmack etwas zu bieten! Lass dich von lateinamerikanischen und afrikanischen Rhythmen mitreißen und entdecke die Vielfalt der Musik!

Gemeinschaft erleben: In unserem Chor wirst du Teil einer herzlichen und offenen Gemeinschaft. Hier unterstützen wir uns gegenseitig, lachen zusammen und feiern jeden Fortschritt!

Professionelle Leitung: Unter der erfahrenen und motivierenden Leitung von Sabrina Cepreaga wird das Singen zum Erlebnis. Sie bringt nicht nur ihre Leidenschaft für Musik mit, sondern sorgt auch dafür, dass die Proben sowohl lehrreich als auch unterhaltsam sind!

Auftritte und Events: Zeige dein Talent bei unseren Auftritten in der Region! Egal, ob du die Bühne liebst oder einfach nur im Hintergrund singen möchtest – wir freuen uns über jede Stimme!

Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast – bei uns ist jeder herzlich willkommen!

Lass uns gemeinsam die Musik leben und die Welt ein bisschen heller machen!

Wir freuen uns auf Euch!

KONTAKT & INFOS:

Volker Jählig, mobil 0151 - 56 59 37 70

Jürgen Polling, Mobil 0175 64 45 194

Treffpunkt: Stadthalle Kandel, Aula



Tänze im Kreis

Entdecke die Freude in Bewegung mit Musik



Im Tanz, in der Bewegung zur Musik, können wir in eine Welt eintauchen, die uns in unser Zentrum, in unsere Mitte führen kann. Die besondere Energie des Kreises können wir als Kraftquelle für uns erfahren und Heilung kann geschehen. Besonders wichtig ist mir die Auswahl der Musik. Wir tanzen zu klassischer, neuer oder Folkloremusik. Die Schrittfolgen sind festgelegt und einfach zu erlernen. Manchmal sind die Tänze sehr ruhig und meditativ, dann auch wieder bewegter...

Zu meiner Person: Nach einer längeren Folkloretanzzeit, nahm ich an einer 3-jährigen Ausbildung in „Meditation des Tanzes“ bei F. Klope-Eibl teil. Jetzt bin ich sehr inspiriert von Wilma Vesseur und Martin Scheiwiller. Viele Tänze sind von ihnen choreographiert, ich erfinde aber auch eigene Tänze. Ich leite seit 1995 eigene Tanzgruppen an.

KONTAKT & INFOS:

Kursgebühr: 12,- € pro Abend

Ort: Turnraum im Kulturzentrum

Kursnummer: Kurs + Name TeilnehmerIn

Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Anmeldung & Leitung: Christina Fromm, Tel. 0721 - 14 59 81 94,
christinaf@viacanale.de

Rückbildungskurs mit Baby

voraussichtlich Donnerstag, 22.10.2026 | 9:00 - 10:00 Uhr

Dein Baby ist da – und jetzt?

Zeit, dass dein Beckenboden wieder weiß, wo oben und unten ist! In meinen Rückbildungskurs bekommst du nicht nur gezielte Übungen, sondern auch eine Portion gute Laune (und garantiert keine Liegestütze mit Baby auf dem Rücken – außer du willst?). Als Physiotherapeutin mit Spezialisierung auf den Beckenboden nehme ich dich gerne mit auf die Reise zu deinem Beckenboden. Komm vorbei – für mehr Stabilität, weniger „ups“ beim Niesen und ein starkes Körpergefühl! Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt und kann im Rahmen der Präventionsleistungen bezuschusst werden.



KONTAKT & INFOS:

Leitung: Julia Höhn

Info & Anmeldung: juliahoehn.kurse@gmail.com

Kosten: 120,- € für 10 Termine

Hinweis: Der Rückbildungskurs ist krankenkassenzertifiziert. Eine Teil- oder vollständige Kostenerstattung durch die Krankenkasse ist möglich.

Kursnummer: Kurs + Name TeilnehmerIn

Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Beckenboden Aufbaukurs

voraussichtlich Donnerstag, 22.10.2026 | 10:15 - 11:15 Uhr

Als Physiotherapeutin liegt mir ein gesunder und funktionsfähiger Beckenboden sehr am Herzen, denn nur mit einem gut funktionierenden Beckenboden lassen sich viele Pathologien und Rückenschmerzen vorbeugen.

Egal, ob du schon länger dabei bist oder gerade erst anfängst – unser Kurs ist für alle Frauen, die sich um ihren Beckenboden kümmern möchten.

Keine Sorge, hier wird geschwitzt, gelacht und am Ende fühlst du dich super.

Mach mit – dein Körper wird es dir danken!

Matte gerne mitbringen.

Eine Teilnahme mit Baby ist auch möglich.

KONTAKT & INFOS:

Leitung: Julia Höhn

Info & Anmeldung: juliahoehn.kurse@gmail.com

Kosten: 120,- € für 10 Termine

Hinweis: Der Rückbildungskurs ist krankenkassenzertifiziert. Eine Teil- oder vollständige Kostenerstattung durch die Krankenkasse ist möglich.

Kursnummer: Kurs + Name TeilnehmerIn

Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Pilates für Fortgeschrittene

Kurs ab Mittwoch, 02.09. - 09.12.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr

Pilates ist ein kontrazeptives Körpertraining bei dem, ausgehend vom Körperzentrum, durch dehnende und kräftigende Übungen, Dysbalancen beseitigt und eine gesunde Körperhaltung optimiert wird. Die Übungen werden langsam, präzise und kontrolliert, im Einklang mit der Atmung durchgeführt. Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen in der Pilates Methode. Das klassische Mattentraining wird intensiviert und durch Kleingeräte erweitert. Bitte dicke Socken und Isomatte mitbringen.

INFOS & KONTAKT:

Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, E-Mail: info@ffz-kandel.de,
Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Kurs: 15 Termine, Kursgebühr: 105,- €,

Kursnummer: 2HJ26Pilates

Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kursleitung: Gerlinde Pfirrmann, Pilateslehrerin

Ort: Turnraum im Kulturzentrum, Luitpoldstr. 6, Kandel

Sanfte Übungen & Klangschalenmeditation

Abschalten von Arbeit und Alltag – Kraft tanken – zur Ruhe kommen

Kurs 1: ab Dienstag, 13.10.2026 | 18:45 Uhr

Kurs 2: ab Dienstag, 13.10.2026 | 19:45 Uhr

Kurs 3: ab Dienstag, 24.11.2026 | 18:45 Uhr

Kurs 4: ab Dienstag, 24.11.2026 | 19:45 Uhr

„Die wohltuende und heilende Kraft des Klanges hilft, das Geplapper des Geistes ruhig zu bekommen und zur Ruhe zu kommen“

Sanfte Übungen helfen dir Verspannungen im Körper zu lösen. So können wir Stress abbauen, den Körper und Geist entspannen und unsere „Batterien“ aufladen. Klangmeditation kann durch die Kraft des Klanges das Herz und die Chakren öffnen.

Aussagen von Kursteilnehmern nach einer Klangmeditation:

- Ich hatte das Gefühl zu schweben, ich habe mich leicht und weit gefühlt wie ein Vogel
- Mein Kopfkino ist still geworden

- Ich habe die ganze Nacht tief und fest geschlafen
- Meine Kopfschmerzen waren weg
- Mir ist ganz warm geworden
- So entspannt war ich schon lange nicht mehr

KONTAKT & INFOS:

Leitung: Delphine Gieske, Ausbildung Klangmeditation & -Reise, zertifizierte Natur- & Achtsamkeitstrainerin

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel e.V.; Turnraum, 1. OG

Kursdauer: 4 Termine á 60 Minuten

Solltest du an einem Termin keine Zeit haben, darfst du deine Stunde gerne an einen Lieblingsmenschen verschenken!

Kursgebühr: 60,- €

Info & Anmeldung: delphinegieske@aol.com oder Tel. 0157 - 33 74 74 30 gerne auch per WhatsApp oder Signal, www.lebensfreude-delphine.de

Kursnummer: Klangschalenmeditation + Kursnummer + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!



YogaVital**Fit & beweglich – Yoga auf und neben dem Stuhl****Montag, 21.09.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr****Dein Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität!**

Yoga für alle, die (wieder) in Bewegung kommen möchten.

Ob du seit Jahren keinen Sport mehr gemacht hast, dich nach einem langen Arbeitstag steif und verspannt fühlst oder einfach sanft einsteigen willst – dieser Kurs ist genau für dich gemacht. Keine Vorkenntnisse, keine Voraussetzungen,

kein „dafür muss man erst fit sein.“ Yoga Vital richtet sich ausdrücklich an Menschen, die bisher wenig Erfahrung mit Bewegung haben oder nach einer Pause neu anfangen möchten.

Durch achtsame Übungen auf und neben dem Stuhl fördern wir Mobilität, stärken das Gleichgewicht und bauen Vertrauen in die eigene Körperkraft auf. Auch erste einfache Übungen am Boden werden behutsam eingeführt.

Was Dich erwartet:

Sanfte Yoga-Übungen im Sitzen, Stehen und auf dem Boden Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Kraft,

Atemübungen und Entspannung für mehr innere Ruhe Individuelle Anpassungen und ein achtsames Tempo – ganz ohne Stress

Ziel des Kurses: Du entwickelst Körperbewusstsein, bleibst aktiv und bewegst Dich sicherer – auf der Matte und im Alltag.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung!

KONTAKT & INFOS:

Leitung, Info & Anmeldung: Christine Rössler, zertifizierte Yogalehrerin & Entspannungspädagogin, christine.roessler@web.de oder Tel. 0179 – 5 46 74 12 (gerne auch per WhatsApp oder Signal)

Ort: Aula Stadthalle

Kursdauer: 12 Termine à 60 Minuten (nicht 19.10.)

Kursgebühr: 162,- €

Kursnummer: YogaVital + Name TeilnehmerIn

Kursnummer: Fit&beweglich + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmername und Kursnummer angeben!

Genusswandern für FRAUEN im Süd-Osten Mallorcas

Eine Woche, 26.09. – 03.10.2026

Wandern, die Sonne, das Meer und die mallorquinische Küche und Lebensart genießen.

Unser Hotel Pinos Playa liegt traumhaft, direkt am Meer an der Cala Santanyi. Vom Speisesaal aus kann man runter in die Bucht sehen und den Badenden beim Schwimmen zuschauen. Je nach Sonneneinstrahlung schimmert das glasklare Wasser in den unterschiedlichsten Blau- & Türkistönen.

Wir werden jeden Tag leichte bis mittlere wunderschöne Wanderungen unternehmen (Trittsicherheit erforderlich), ca. 10 km, zu den (für mich) schönsten Buchten Mallorcas. Unterwegs, oder danach, werden wir einkehren (ich weiß wo), viel lachen, Badestopps einlegen, die Sonne und das noch warme Meer genießen und uns von der mallorquinischen Leichtigkeit anstecken lassen.

Wer möchte, kann sich auch sportlich betätigen.

Für die Frühaufsteher gibt's in der Früh zum Wachwerden Gymnastik am Strand. Eine Tauchschule ist vor Ort und am Strand kann man sich ein Kajak oder ein SUP-Board ausleihen.

Ich habe das Hotel absichtlich ohne Verpflegung gebucht. So kann jeder täglich selbst entscheiden, ob er frühstückt (13,00 €) oder lieber länger schläft.

Ein Tag steht dir zur freien Verfügung.

Grundsätzlich entscheidest du immer selbst, worauf du Lust hast und an welchen Aktivitäten du teilnimmst.

Preise pro Woche und Person (ohne Flug und Verpflegung):

Im Preis sind meine Aufwendungen, Kursgebühr, in Höhe von 350,- € enthalten.

DZ im Nebenhaus mit seitlichem Meerblick: 840,- €

DZ im Haupthaus mit frontalem Meerblick: 945,- €

DZ als EZ im Nebenhaus mit seitlichem Meerblick: 1169,- €

DZ als EZ im Haupthaus mit frontalem Meerblick: 1365,- €

Frühere Anreise, spätere Abreise möglich. Ein Shuttle Service (50,- €) kann über das Hotel gebucht werden. Auch eigene Buchung über einen Veranstalter möglich.

KONTAKT & INFOS:

Leitung und Veranstalter: Delphine Gieske, Aqua Fitness Instructor, B-Lizenz Reha Sport (Orthopädie) Ausbildung Klangmeditation & -Massage, zertifizierte Natur- & Achtsamkeitstrainerin

Ort: Hotel Pinos Playa, Cala Santanyi, Mallorca

Info & Anmeldung: delphinegieske@aol.com oder Tel. 0157 - 33 74 74 30

gerne auch per WhatsApp oder Signal, www.lebensfreude-delphine.de

Die Anmeldung ist erst mit der Einverständniserklärung der AGB's und Zahlung der Kursgebühr vor Reiseantritt verbindlich.

Bilder: Delphine Gieske



Aktivwochenende für Frauen

Freitag, 04.09. - Sonntag, 06.09.2026

Gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Wochenende unter Gleichgesinnten. Herrliche Wanderungen im Pfälzer Wald, viel Lachen, unterschiedlichste Gymnastik und Aqua Fitness sowie Entspannungsübungen, Traumreisen und Klangschalenmeditationen lassen dich vom Alltag abschalten und Energie tanken.

Du entscheidest immer selbst, worauf du Lust hast und an welche Aktivitäten du teilnimmst. Ganz nach dem Motto: „Alles kann, alles darf, nichts muss“

Geplanter Ablauf:

- **FREITAG**, ab 15:00 Uhr, Individuelle Anreise und Bezug der Zimmer in der Sportschule Edenkoben,
17:45 Uhr Gemeinsames Abendessen, Einstimmung auf das Wochenende
- **SAMSTAG**, 7:45 - 8:15 Uhr, Aqua Fitness für Frühaufsteher oder Morgengymnastik, 8:30 - 9:00 Uhr, Frühstück,
9:30 - ca. 17:00 Uhr Sportliche Aktivitäten und Entspannungsmodule wie: Wandern (überwiegend), Sport im Freien, Aqua Fitness, Gymnastik für Körper & Geist, Entspannungsübungen, Traumreisen, Klangschalenmeditation (abhängig vom Wetter und Belegung der Räumlichkeiten). Eine Einkehr ist nach Absprache möglich (nicht im Preis inbegriffen). Sollte die Wettervorhersage „schlechtes Wetter“ melden, kommt uns die Sportschule entgegen und wir können 3 Tage vorher ein leckeres Mittagessen dazubuchen. Aufpreis 15,- €/Tag,
18:15 Uhr Gemeinsames Abendessen,
19:30 Uhr Gemütliches Beisammensein, falls gewünscht Klangschalenmeditation
- **SONNTAG**, Programm wie Samstag, 17:00 Uhr Heimfahrt

KONTAKT & INFOS:

Info & Anmeldung: delphinegieske@aol.com oder Tel. 0157 - 33 74 74 30
gerne auch per WhatsApp oder Signal, www.lebensfreude-delphine.de

Preis: 240,- € mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von 50,- € fällig. Im Preis
inbegriffen: 2 x ÜN im DZ, 2 x Frühstück, 2 x Abendessen, Aufpreis EZ: 50,- €

Kursnummer: Aktivwochenende + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn
und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!



Bilder: Delphine Gieske

Natur pur

Kurs ab Mittwoch, 02.09. - 09.12.2026 | 08:15 - 09:15 Uhr

Mit einem leichten Herz-Kreislauftraining und abwechslungsreichem Bewegungsprogramm für jederfrau und jedermann starten wir in den Tag, genießen die frische Waldluft und beobachten den Jahresverlauf der Natur.

Ziel ist es, die Kondition und die Ausdauer sowie das körperliche Wohlbefinden zu trainieren und auf längere Zeit zu erhalten.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Ein Einstieg in dem laufenden Kurs ist nach Rücksprache jederzeit möglich.

KONTAKT & INFOS:

Kursgebühr: 78,- €, 15 Termine

Kursnummer: NaturPur + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Treffpunkt: Eingang Stadion Kandel

Kursleitung: Gerlinde Pfirrmann, Sportpädagogin und Naturführerin

Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, E-Mail: info@ffz-kandel.de, Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Die Rauh Nächte - wundervolle Zeit zwischen den Jahren

Workshop / Seminar im Advent

jeweils Samstag, 28.11.2026 oder Mittwoch, 02.12.2026 | 15:00 Uhr



Gemeinsame Veranstaltung
von FFZ – Haus der
Familie Kandel e.V. und
Naturführer Pfalz e.V.



In gemütlicher Atmosphäre erwartet Dich ein Nachmittag mit alten Sagen, Legenden und Mythen der dazu einlädt, sich dem Zauber dieser magischen Zeit zum Jahreswechsel zu öffnen.

Bei Kerzenschein, Tee und Gebäck erfährst Du viel Wissenswertes zu den Bräuchen und Ritualen dieser Zeit. Lausche den Texten, Gedanken und der Poesie des Winters.

Konkrete Vorschläge und Anleitungen zu den besonderen Themen der Rauh Nächte möchten Dich dazu inspirieren, diese spirituelle Zeit zu nutzen und nach Deinen eigenen Bedürfnissen zu gestalten. In Vorbereitung auf eine aktive und individuelle Gestaltung der Rauh Nächte, besteht die Gelegenheit ein Räucher-Set zusammenzustellen und sich mit Ideen für die Gestaltung und Nutzung eines Rauh Nächte-Workbooks zu versorgen. Jede/r Einzelne hat darüber hinaus die Möglichkeit, sich mit seinen individuellen Helfern aus der Natur vertraut zu machen und die kommenden Rauh Nächte als das zu nutzen, für was sie stehen:

Abschluss und Loslassen – Innehalten und Reflexion – Vorausschau und Neubeginn.

Wer möchte, kann gerne Schreibutensilien und ein Heft/Notizblock mitbringen

KONTAKT & INFOS:

Dauer: ca. 3 Stunden

Referentin: Michaela Stöhr, Zertifizierte Naturführerin (BANU)

Unkostenbeitrag: 25,- € pro Person incl. Material, Getränke und Gebäck

Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, E-Mail: info@ffz-kandel.de, Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Kursnummer: Rauh Nächte + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Ort: FFZ – Haus der Familie in Kandel, Luitpoldstraße 6, Kandel

Adventszkranzbinden

Mittwoch, 25.11.2026 | 16:00 Uhr

In gemütlicher Runde bieten wir die Möglichkeit, einen Adventskranz zu binden oder eine Dekorationsschale für die Adventszeit vorzubereiten. Auch wenn keine Erfahrungen vorhanden sind, geben wir gerne Hilfestellung und Tipps.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Kranzrohling und Wickeldraht

KONTAKT & INFOS:

Unkostenbeitrag: 5,- €

Info & Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, info@ffz-kandel.de,

Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis zum 20.11.2026

Ort: FFZ-Haus der Familie Kandel, Luitpoldstr. 6 , 76870 Kandel



Magische Klangwelten für kleine Ohren

Musikkurs für 2- und 3-Jährige

Starttermine: 12.08. (6 Termine), 14.10. (5 Termine, außer 11.11.),

13.01. (7 Termine, außer 10.02)

Die Magie der Musik berührt Herz und Verstand – auch schon bei den Allerkleinsten. Lasst uns gemeinsam mit unseren Kindern die Facetten der



Musik erleben. In diesem Kurs wird die Musik abwechslungsreich auf unterschiedlichen Ebenen erfahren. Wir singen und tanzen, spielen Kniereiter und Fingerspiele, spüren Rhythmik und musizieren mit einfachen Instrumenten

KONTAKT & INFOS:

Kursgebühr: 70,- € für 5 Termine, 85,- € für 6 Termine, 100,- € für 7 Termine
(Dauer einer Kursstunde: 45 min)

Kursleitung, Info und Anmeldung: Nadine Petschner, kleine.ohren@gmx.de
(Anmeldung bitte mit Angabe des Geburtsdatums des Kindes)

Kursnummer: Magische Klangwelten + Starttermin + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Ort: Stadthalle Kandel (Aula)

Kochworkshop für Kinder und Jugendliche

Die Termine standen zum Redaktionsschluss noch nicht fest und werden zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht | Uhrzeit 10:00 - 13:00 Uhr

Gemeinsam entscheiden wir uns vor Ort für ein Gericht aus saisonalen und regionalen Lebensmitteln, welche wir zusammen einkaufen. Das Gericht bereiten wir möglichst wasser- und energiesparend zu!

Nebenbei erfährt ihr auch, wie man mit seiner Ernährung das Klima schonen kann.

Begrenzte Teilnehmerzahl! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige **Anmeldung frühestens**

3 Wochen vor dem Veranstaltungstag!



KONTAKT & INFOS:

Alter: ab 5 Jahren

Unkostenbeitrag: 6,- €

Info & Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro,
info@ffz-kandel.de, Tel.: 07275 - 43 16 oder
mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal) oder Jugendpflege, gunter.schroeder@vg-kandel.de
Tel.: 07275 - 96 01 29 oder mobil: 0159 - 04 201 707

Ort: FFZ – Haus der Familie, Kandel, Luitpoldstr. 6



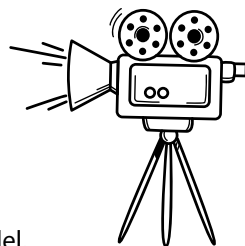
Europäisches Filmfestival der Generationen

17. Europäischen Filmfestival der Generationen

Samstag, den 07.11.2026 | 18:00 Uhr

Ein Angebot von der Bürgergemeinschaft Kandel in Kooperation mit der Seniorenbeauftragten der Verbandsgemeinde und dem FFZ-Haus der Familie Kandel.

Weitere Information folgen auf unserer Homepage unter www.ffz-kandel.de



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN

BÜRGER
GEMEIN
SCHAFT
Kandel e.V.

Interkulturelle Woche

Mittwoch, 30. September 2026 | 16:00 Uhr

Das Motto der IKW 2026 lautet „dafür!“



Interkulturelles Picknick

Als gemeinsame Veranstaltung im Rahmen der Interkulturellen Woche 2026 laden wir herzlich zu einem interkulturellen Picknick ein:

Eine offene Begegnungsveranstaltung, bei der Menschen unterschiedlicher Herkunft, Generationen und Lebenssituationen miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen können. Kommt vorbei, bringt gern etwas zu essen oder zu trinken mit und genießt die Vielfalt unserer Gemeinschaft. Wir freuen uns auf EUCH!

KONTAKT & INFOS:

Ort: Schwanenweiher in Kandel (Bereich vor dem Spielplatz/Juze)





Schmecken soll's - Kinderernährung in der Familie

Für Eltern von 1- bis 6-Jährigen

Der Termin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest und wird zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.

Essen am Tisch - eine neue Familienära bricht an! Ihr Kind nimmt nun immer mehr am täglichen Familienmiteinander teil und erlebt das Zusammenkommen am Mittag- oder Abendtisch als meist harmonisches, wiederkehrendes Ritual.

**Der Vortrag findet im Rahmen des Elterncafés statt.
Das Angebot ist kostenfrei!**

KONTAKT & INFOS:

Referentin: Sabine Dümmig, Diplom-Ökotrophologin (AOK)

Info: FFZ – Haus der Familie Büro, info@ffz-kandel.de,

Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel



Anwaltliche allgemeine Rechtsberatung

Jeden 3. Montag im Monat zwischen 17:30 - 18:30 Uhr

Das FFZ – Haus der Familie Kandel e.V. bietet im Rahmen einer Sozialsprechstunde eine anwaltliche Erstberatung an.

Die ehrenamtliche Rechtsberatung soll dem/der Ratsuchenden bei juristischen Problemen helfen bzw. unterstützen.

Die Beratung erfolgt nach Terminabsprache individuell und vertraulich. Eine erste rechtliche Beurteilung und Einschätzung des Falles die sog. Erstberatung erfolgt auf ehrenamtlicher Basis.

Die Rechtsberatung wird von Frau Rechtsanwältin Kerstin Jordan durchgeführt. Es werden ca. zwanzigminütige Termine, nach vorheriger telefonischer Absprache, zur Verfügung gestellt

KONTAKT & INFOS

Ort: FFZ - Haus der Familie

Info und Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, info@ffz-kandel.de,
Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)



KOMMUNIKATION, DIE WIRKT

KLAR. BEWUSST. SOUVERÄN IM ALLTAG.

- Dich klar und verständlich ausdrücken
- Bedürfnisse formulieren und Grenzen setzen
- Missverständnisse vermeiden und Konflikte lösen
- Selbstsicher und souverän in Gesprächen sein

Verstehen. Verbinden. Veränderung bewirken.

Anke Löffel Coaching

Workshop:

„Kommunikation, die wirkt...“ Klar. Bewusst. Souverän im Alltag.

Tagesworkshop: Samstag, 14.11.2026 | 9:00 - 17:00 Uhr

- Kennst du das Gefühl, dass Gespräche anders verlaufen, als du es dir wünschst?
- Vielleicht hältst du dich manchmal zurück, obwohl du eigentlich etwas sagen möchtest.
- Oder Konflikte schneller entstehen, als dir lieb ist?

Kommunikation begleitet uns jeden Tag – beruflich wie privat. Und doch nutzen viele ihr Potenzial nicht bewusst.

In diesem Workshop lernst du, wie Kommunikation wirklich funktioniert

Du verstehst, was in dir selbst und im Kontakt mit anderen passiert – und wie du gezielt Einfluss nehmen kannst.

Du lernst:

- dich klar und verständlich auszudrücken
- deine Bedürfnisse sicher zu formulieren
- Missverständnisse früh zu erkennen und zu vermeiden
- souverän mit schwierigen Gesprächen umzugehen
- Grenzen zu setzen, ohne zu verletzen

Warum dieser Workshop anders ist

Dieser Tag ist keine reine Theorie.

Du arbeitest mit deinen eigenen Situationen aus dem Alltag und bekommst direkt umsetzbare Werkzeuge an die Hand.

Dich erwartet:

- eine ausgewogene Mischung aus Impulsen und praktischen Übungen
- konkrete Kommunikations-Tools, die sofort funktionieren
- Raum für Reflexion und persönliche Entwicklung
- eine kleine Gruppe (max. 10 Personen) für intensives Arbeiten

Das nimmst du mit

- ein klares Verständnis deiner eigenen Kommunikationsmuster
- mehr Sicherheit in Gesprächen
- konkrete Strategien für herausfordernde Situationen
- deinen persönlichen Fahrplan für den Alltag

Für wen ist der Workshop geeignet?

Für Menschen, die:

- ihre Kommunikation bewusst verbessern möchten
- ich klarer und selbstsicherer ausdrücken wollen
- Konflikte besser verstehen und lösen möchten
- ihre Wirkung auf andere gezielt stärken wollen

Nutze diesen Tag, um deine Kommunikation auf ein neues Level zu bringen und dadurch dein Miteinander nachhaltig zu verändern.

KONTAKT & INFOS:

Info & Leitung: Anke Löffel, 0176 - 655 25 711

Coach für Personal, Business & Life Coaching mit

Expertise in Kommunikation

Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, info@ffz-kandel.de,

Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung!

Kursnummer: Workshop Kommunikation + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 10

Kosten: 95,- €

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel e.V.



Drop In & Power Up - Dein Kurs für mentale Stärke & Innere Ruhe

Start: Dienstags, 03.11.2026 | 18:15 Uhr

Fühlst du dich oft wie im Hamsterrad? Der Kopf ist voll, die To-do-Liste lang und am Ende des Tages fehlt dir die Kraft für dich selbst?

„Drop In & Power Up“ ist deine bewusste Auszeit. In 6 Einheiten lernst du, den Lärm im Außen stumm zu schalten und deine inneren Batterien nachhaltig aufzuladen. Wir verbinden fundierte Psychologie mit wirksamen Achtsamkeitstechniken – modern, direkt und alltagstauglich.

Was dich erwartet

- **Atem & Stille:** Techniken, die dein Nervensystem in Sekunden beruhigen.
- **Mentale Klarheit:** Lerne deine Gedanken zu sortieren, statt dich von ihnen treiben zu lassen.
- **Echte Resilienz:** Impulse aus der Psychologie, um Herausforderungen gelassener zu meistern.
- **Transfer:** Einfache Tools, die auch in einem stressigen Alltag funktionieren.

Dein Benefit

Nach diesen 6 Wochen gehst du nicht nur entspannter aus dem Kurs – du nimmst ein persönliches „Resilienz-System“ mit. Du gewinnst innere Stärke, mentale Freiheit und findest wieder eine echte Verbindung zu dir selbst. Gönn dir diesen Raum. Es ist mehr als Entspannung – es ist die Investition in dein bestes Selbst.

KONTAKT & INFOS:

Info & Leitung: Anke Löffel, 0176 - 655 25 711 Coach für Personal, Business & Life Coaching mit Expertise in Kommunikation

Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, info@ffz-kandel.de,

Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung!

Kursnummer: Workshop DropIn + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 10

Kosten: 95,- €

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel e.V.



Bild A. Löffel

Den Wechsel gestalten: Dein Auftakt in eine neue Lebensphase

Tagesworkshop: Samstag, 21.11.2026 | 9:30-16:30 Uhr

Der Abschied aus dem Job steht bevor? Die Familienphase verändert sich und der Wiedereinstieg wartet? Oder ein ganz anderer Umbruch steht an?

Wenn vertraute Strukturen wegbrechen und eine neue Lebensphase beginnt, wirbelt das erst einmal Staub auf.

Es entstehen Fragen, Unsicherheiten – aber vor allem die riesige Chance, Dich selbst neu zu entdecken. Dieser Workshop lädt Dich ein bewusst innezuhalten, Dich von alten Anforderungen zu lösen und Deinen nächsten Schritt aktiv selbst zu gestalten.

Wir, Anke und Jutta, kennen diese Schwellen aus eigener Erfahrung:

- **Anke** balanciert täglich die Herausforderungen zwischen Selbstständigkeit, Anstellung und Familie.
- **Jutta** hat den Sprung von der aktiven Führungskraft in die erfolgreiche Selbstständigkeit gemeistert.

Gemeinsam begleiten wir Dich dabei, Deinen persönlichen Kompass neu-auszurichten und Deine Zukunft mutig in die Hand zu nehmen.

Das erwartet Dich an diesem Tag:

- **Deine Standortbestimmung:** Wir analysieren die Systeme und Rollen, in denen Du aktuell steckst. Was gibt Dir Halt – und was darf sich verändern?
- **Deine Werte-Reise:** Wir finden heraus, was Dich im Kern antreibt. Wenn Denken und Handeln eins werden, entsteht echte Authentizität.
- **Deine Schatzkiste:** Wir entdecken Deine Stärken und Talente. Du bringst bereits alles mit, was Du für den Neustart brauchst!
- **Dein konkreter Start in eine neue Selbstwirksamkeit:** Wir verwandeln Deine Ideen in greifbare, machbare Ziele für Deinen Alltag.

Gehe gestärkt den ersten Schritt in Dein neues Lebenskapitel – mit Klarheit, neuer Selbstwirksamkeit und dem sicheren Gefühl, Deinen Weg gestalten zu können.

KONTAKT & INFOS:

Info & Leitung: Anke Löffel, 0176 - 655 25 711 Coach für Personal, Business & Life Coaching mit Expertise in Kommunikation

Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, info@ffz-kandel.de,
Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)
Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung!

Kursnummer: Workshop Lebensphase + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 10

Kosten: 95,- €

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel e.V.

Erstberatung online:

Abenteuer Wechseljahre - Lebenslust statt Wechselfrust

Ganzjähriges Angebot | Termin: auf Absprache

I'm a woman on fire! Die Wechseljahre sind für Frauen eine Zeit wahrnehmbarer Veränderungen, die eine neue Lebensphase einleiten. Wichtig ist es für die meisten Frauen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche ernst zu nehmen.

Hast Du Fragen, die Dir auf der Seele liegen? Brauchst Du eine erste Orientie-



rung „bin ich schon drin?“. Möchtest Du Deine Fragen lieber im geschützten Raum stellen als in einer großen Gruppe?
Dann bist Du hier genau richtig!
Nutze mein kostenloses Angebot einer 30-minütigen Erstberatung via zoom.

KONTAKT & INFOS

Info und Anmeldung: Christine Rössler, geprüfte Wechseljahre Beraterin,
christine.roessler@web.de oder

Tel: 0179 - 5 46 74 12 (gerne auch WhatsApp oder Signal)

Unkostenbeitrag: kostenfrei

Zeit: 30 Minuten

Ort: online via zoom

Austausch – Wissen – Wohlfühlen

Frauenbrunch & Wechseljahre

Der Termin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest und wird zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.

Die Wechseljahre sind mehr als nur eine hormonelle Veränderung – sie markieren den Beginn einer neuen Lebensphase. Viele Frauen erleben in dieser Zeit körperliche und emotionale Veränderungen und wünschen sich Austausch, Verständnis und Orientierung.

Bei unserem Frauenbrunch erwartest dich eine entspannte Wohlfühlatmosphäre mit einem liebevoll vorbereiteten Frühstück, inspirierenden Impulsen rund

um das Thema Wechseljahre und Raum für offene Gespräche unter Frauen.

Gemeinsam sprechen wir über:

- typische Veränderungen in den Wechseljahren
- Stress, Schlaf & Energie
- Ernährung & Wohlbefinden
- hormonelle Balance
- Selbstfürsorge im Alltag

Ergänzt wird der Vormittag durch kleine Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen. Der Workshop richtet sich an Frauen ab etwa 40 Jahren – egal ob du erste Veränderungen bemerkst, mitten in den Wechseljahren bist oder dich einfach informieren möchtest.

KONTAKT & INFOS:

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel

Dauer: ca. 3 Stunden

Teilnehmerinnen: max. 12 - 15 Frauen

Kosten: 27,- € inkl. Frühstück & Getränke

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Offenheit für einen inspirierenden Vormittag unter Frauen.

Leitung: Christine Rössler (Wechseljahreberatung) & Heidi Untch (Brunch)

Kursnummer: Frauenbrunch & Yoga + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Erdung im Wandel - Fußreflexzone & Wechseljahre

Samstag, 07.11.2026 | Uhrzeit wird auf der Homepage veröffentlicht



Was, wenn dein Körper in der aufregendsten Lebensphase nicht dein Feind ist – sondern dein Kompass?

Die Wechseljahre sind kein Defizit. Sie sind ein Aufbruch. Und dieser Workshop lädt dich ein, genau dort anzufangen, wo du mit deiner Erde verbunden bist: an deinen Füßen.

„Erdung im Wandel“ verbindet fundiertes Wissen über die Wechseljahre mit der uralten Heilkunst der Fußreflexzonenmassage – und entfaltet dabei etwas, das viele Frauen in dieser Phase am meisten vermissen: das Gefühl, sich selbst wieder nah zu sein.

Warum Fußreflexzone & Wechseljahre?

Dein Fuß ist eine Landkarte deines Körpers. Hypophyse, Schilddrüse, Eierstöcke,



Nebennieren – all das spiegelt sich in deinen Fußreflexzonen wider. Genau jene Systeme, die in den Wechseljahren in Bewegung geraten.

Fußreflexzonenmassage kann das vegetative Nervensystem beruhigen, Hitze- wallungen lindern, Schlaf verbessern und innere Unruhe regulieren – und sie gibt dir ein Werkzeug in die Hand, das du täglich nutzen kannst. Zu Hause. Alone. Wann immer du es brauchst.

Was dich erwartet:

Wissen, das befreit - Du verstehst endlich, was in deinem Körper passiert – klar, verständlich und ohne Angst.

Hände, die heilen - Du lernst konkrete Grifftechniken der Fußreflexzonenmassage – mit einer Partnerin und für dich selbst.

Deine persönliche Routine - Du nimmst eine Selbstmassage-Sequenz mit, die du in deinen Alltag integrieren kannst.

Deine Hormon-Karte - Jede Teilnehmerin bekommt eine laminierte Karte mit den wichtigsten Reflexzonen für die Wechseljahre – zum Nachschlagen und Anwenden.

Gemeinschaft - Du bist nicht allein. In kleiner Runde (max. 12 Frauen) entsteht ein Raum für echten Austausch.

Programm (ca. 3,5 Stunden)

Ankommen, Vorstellen, Körperge spür – wer bist du heute?

Input: Wechseljahre & Hormonsystem – kompakt und verständlich erklärt

Einführung Fußreflexzone: Anatomie, Zonen und ihre Wirkung

Praxisteil:

- Grifftechniken in Paaren
- Selbstmassage-Routine für zu Hause
- Abschluss, Reflexion & Austausch

Für wen ist dieser Workshop?

Für dich – wenn du das Gefühl hast, dein Körper spielt gerade nicht so ganz mit dir. Wenn du Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder einfach eine diffuse Unruhe kennst. Wenn du keine Patientin sein möchtest, sondern eine Frau, die sich auskennt.

Und wenn du Lust hast, dich selbst mit anderen Augen zu sehen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nur Neugierde – und bequeme Kleidung.

Die Referentinnen

Heidi Knauer – Fussreflexzonenpraktikerin, examinierte Kinderkrankenschwester, Fastenleiterin. Sie leitet ihre eigene Gesundheitspraxis in Kandel und begleitet Menschen jeden Alters in Gesundheitsfragen.

Christine Rössler – Wechseljahreberaterin, Yogalehrerin und Relaxationspädagogin aus Kandel. Sie begleitet Frauen in der Lebensmitte seit Jahren mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Wissen, Bewegung und Selbstfürsorge verbindet.

Dein Körper weiß mehr, als du glaubst. Es wird Zeit, ihm zuzuhören – von Kopf bis Fuß.

Da die Plätze begrenzt sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

KONTAKT & INFOS:

Ort: Kultursaal der Stadthalle Kandel

Dauer: ca. 3,5 Stunden

Teilnehmerinnen: maximal 12 Frauen

Investition: 65,- € pro Person (inkl. Materialien und Handout)

Leitung: Christine Rössler, zertifizierte Yogalehrerin & Entspannungspädagogin & Heidi Knauer (www.gesundheitspraxis-knauer.de)

Info & Anmeldung: christine.roessler@web.de oder Tel. 0179 - 5 46 74 12
(gerne auch per WhatsApp oder Signal)

Kursnummer: Erdung im Wandel + Nachname – Zahlung bitte vor Kursbeginn und unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!



Fachvortrag

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

12.11.2026 | 18:00 Uhr

Wer entscheidet für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

Wie kann ich meine Wünsche rechtssicher festlegen?

In diesem Fachvortrag erhalten Sie fundierte Informationen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sowie Hinweise zur praktischen Umsetzung.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

KONTAKT & INFOS:

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel e.V., Luitpoldstr. 6

Referent: Herr Rechtsanwalt Michael Reinhardt,
(Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt Kreis Germersheim e.V.)

Info & Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro, info@ffz-kandel.de,
Tel.: 07275 - 43 16 oder mobil: +49 155 10680497 (auch WhatsApp & Signal)

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Bürgergemeinschaft Kandel.



Beratungsstelle Frau & Beruf – Südpfalz

An jedem 1. Donnerstag im Monat

Termine: 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2026 | 13:00 - 15:00 Uhr

Sie suchen eine Ausbildungsstelle oder eine (Wieder-) Einstiegsmöglichkeit in den Beruf? Gerne begleiten wir Sie bei diesem Bewerbungsprozess.

Persönlich und motivierend.

Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich.

Ort: FFZ – Haus der Familie, Kandel, Luitpoldstr. 6

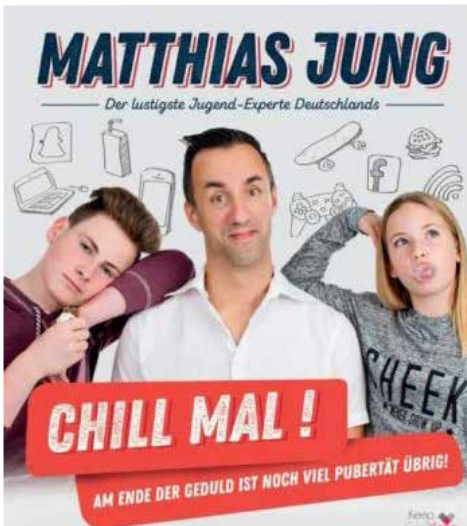


KONTAKT

Frau Edeltraud Wiegel, Tel. 06341 - 68 146-13 oder frau&beruf@profes-gmbh.de

Matthias Jung in Festhalle Wörth Was bedeutet Elternsein heute?

Chill mal! - Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig



Mittwoch, 04.11.2026 | 19.30 Uhr

In der Festhalle Wörth präsentiert Matthias Jung im November sein aktuelles Programm.

Diesmal widmet er sich dem Thema Elternsein:

Was bedeutet Elternsein heute? Wie gewohnt erwartet Sie viel Humor, aber auch spannende Wissensvermittlung.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

INFOS:

Zielgruppe: Eltern mit ganz kleinen, kleinen, großen und erwachsenen Kindern – und alle, die es werden möchten. **Tickets:** Vorverkauf ab dem Termin, derzeit noch nicht festgelegt. Weitere Infos finden Sie auf der Homepage; Stand beim Redaktionsschluss standen die Details noch nicht fest.

Organisation/Veranstalter: Häuser der Familie, Landkreis Germersheim Süd

Ort: Festhalle Wörth



Medienpädagogische Angebote für Eltern, Kinder, Jugendliche und Fachkräfte – Gefangen im Scrollen, Zocken, Swipen? Wie Apps und Games Kinder fesseln – und was Eltern tun können?

Termin: 27.10.2026 | 19:00 Uhr



Gaming, Social Media oder Kurzvideos: Viele digitale Angebote sind so gestaltet, dass Kinder und Jugendliche möglichst langedranbleiben. Das führt im Familienalltag häufig zu Streit, Machtkämpfen und Unsicherheit.

In diesem interaktiven Elternabend wird erklärt, warum das Aufhören so schwerfällt. Was fesselt die Kinder so sehr, dass es das Gerät nicht einfach weglegen kann – trotz vielleicht mehrfacher Vereinbarungen und Versprechen?

Eltern erhalten ein elementares Verständnis über die problematischen Mechanismen dieser Apps, um damit konkrete Strategien, wie sie klare Grenzen setzen, Medienzeiten besser gestalten und ihr Kind in ein gesündere Selbststeuerung begleiten können – ohne täglich denselben Kampf führen zu müssen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG:

Referent: Taner Yücel (Diplom-Pädagoge, Gründer von Screen-Break und Mediencoach)

Eine Veranstaltung vom FFZ – Haus der Familie Kandel, Heidi Untch: info@ffz-kandel.de & Familienbüro bella, Katrin Koch: katrin.koch@agfj-pfalz.de

Ort: stand zum Redaktionsschluss nicht fest und wird zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.

Familienbüro bella

**Beratung für Familien und Einzelpersonen in allen Lebenslagen:
Erziehungsfragen, Konflikte, Krisen...**



KONTAKT

Informationen: Familienbüro bella Kandel

Am Plätzl 1, 76870 Kandel

Katrin Koch, mobil: 0151 - 54 88 22 23

Daniela Egen mobil: 0152 - 56 44 43 74

Telefon: 07275 - 91 96 580

E-Mail: bellAKandel@agfj-pfalz.de



Offene Sprechstunde:

montags 13:00 - 15:00 Uhr

mittwochs 9:00 - 11:00 Uhr

telefonisch montags 18:00 - 20:00 Uhr

*Sprechzeiten können jederzeit flexibel nach
Absprache stattfinden.*

Telefonische Stillberatung



Haben Sie Fragen zum Stillen Ihres Babys, suchen Sie Rat oder sind Sie unsicher im Umgang mit dem Neugeborenen und seinem Stillverhalten?
Möchten Sie vielleicht in einer Runde Gleichgesinnter einen Austausch?

Sprechen Sie uns an.

KONTAKT:

Heidi Knauer, Tel: 0172 – 7695812



VERBANDSGEMEINDE
KANDEL

Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Kandel

Bibiche Ulrich, Tel.: 07275 - 960-128 oder gleichstellung@vg-kandel.de

Bild M. Keppel



Das Frauen- und Familienzentrum Kandel e.V. ist seit 01.09.2018 vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration als „Haus der Familie“ anerkannt!

Richtlinie für Reservierung und Stornierung von Kursen

Der Kursbeitrag ist unmittelbar nach Anmeldung zu entrichten! Eine Reservierung ist erst verbindlich, sobald der Kursbetrag entrichtet wurde.

Stornierung: Bei einer Stornierung bis zu 7 Tage vor Kursbeginn erfolgt eine vollständige Rückerstattung des Kursbetrags. Bei Stornierungen, die weniger als 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ist keine Rückerstattung möglich. Der Kurs kann gerne auf eine andere Person gebucht werden.

Besondere Hinweise: Bei einer Absage des Kurses durch uns, bieten wir entweder eine Rückerstattung oder die Möglichkeit, an einem alternativen Kurs teilzunehmen.

Vereinsadresse:

Luitpoldstr. 6 (Eingang neben dem Kulturkeller)
76870 Kandel

Tel.: 07275 - 43 16

E-Mail: info@ffz-kandel.de, www.ffz-kandel.de

Instagram: www.instagram.com/ffz_hausderfamiliekandel_e_v

Facebook: www.facebook.com/hausderfamiliekandel

Geschäftszeiten:

Donnerstag und Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr ist das Büro persönlich besetzt. Termine auch außerhalb dieser Zeiten möglich! Unser Anrufbeantworter ist geschaltet.

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung und Rückfragen auch per E-Mail entgegen: info@ffz-kandel.de

Bankverbindung:

Frauen- und Familien-Zentrum e.V.

Sparkasse Südpfalz

IBAN: DE90 5485 0010 0000 0605 25

BIC: SOLADES1SUW

Hinweis: Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Zur Einfachheit verwenden wir in dieser Ausgabe und auf der Homepage eine Form der Anrede. Dies geschieht jedoch ohne Diskriminierung und gilt für alle Geschlechter. Wir möchten sicherstellen, dass sich für offene Angebote alle angesprochen fühlen und danken für Ihr Verständnis.

Ansprechpartnerinnen:

1. Vorsitzende: Adelheid Untch

Stellvertretender Vorsitzender: Steffen Hess

Kassenwartin/Mitgliederverwaltung: Christine Rössler

Schriftführerin: Petra Krumm

Geschäftsstelle: Adelheid Untch, Tel.: 07275 - 43 16

Programm: Adelheid Untch, Tel.: 07275 - 43 16

Gestaltung: Marion Keppel, www.keppel-grafik.de

info@keppel-grafik.de

Veranstaltungshinweis:

Alle Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, in den Räumen des FFZ – Haus der Familie Kandel e.V., Luitpoldstr. 6, in 76870 Kandel, statt.

Redaktionsschluss:

Das nächste Verzeichnissverzeichnis erscheint im Dezember 2026. Redaktionsschluss für die Ausgabe Januar - August 2027 ist der 16.10.2026..

Der Verein ist eingetragen im Vereinsregister des Amtsgerichts/ Registergerichts Landau unter der Nr. 1778. Die Satzung des Vereins kann beim Vorstand eingesehen werden. Der Verein ist nach §51ff. der Abgabeordnung als gemeinnützig und vom Jugendamt des Kreises Germersheim als Träger der freien Jugendhilfe anerkannt.

SEPTEMBER

- Mi. 02.09.2026 Pilates für Fortgeschrittene
- Mi. 02.09.2026 Natur Pur
- Fr. 04.09.2026 Aktivwochenende für Frauen, Freitag - Sonntag
- Mo. 21.09.2026 Anwaltliche allgemeine Rechtsberatung
- Mo. 21.09.2026 Yoga auf und neben dem Stuhl
- Mo. 26.09.2026 Eine Woche Genußwandern für Frauen im Süd-Osten Mallorcas
- Mi. 30.09.2026 Interkulturelle Woche

OKTOBER

- Di. 13.10.2026 Sanfte Übungen und Klangschalenmeditation Kurs I und II
- Mi. 14.10.2026 Magische Klangwelten für kleine Ohren
- Mo. 19.10.2026 Anwaltliche allgemeine Rechtsberatung
- Do. 22.10.2026 Rückbildungskurs mit Baby
- Do. 22.10.2026 Beckenboden Aufbaukurs

NOVEMBER

- Di. 03.11.2026 Kurs für mentale Stärke
- Mi. 04.11.2026 Was bedeutet Elternsein heute?
- Sa. 07.11.2026 Europäisches Filmfestival der Generationen
- Sa. 07.11.2026 Fußreflexzone & Wechseljahre - Workshop
- Do. 12.11.2026 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Sa. 14.11.2026 Workshop Kommunikation
- Mo. 16.11.2026 Anwaltliche allgemeine Rechtsberatung
- Sa. 21.11.2026 Wechsel gestalten
- Di. 24.11.2026 Sanfte Übungen und Klangschalenmeditation Kurs III und IV
- Mi. 25.11.2026 Adventskranzbinden - Tagesworkshop
- Do. 27.11.2026 Medienpädagogische Angebote für Eltern, Kinder, Jugendliche und Fachkräfte
- Sa. 28.11.2026 Rauh Nächte - Workshop im Advent

DEZEMBER

- Mi. 02.12.2026 Rauh Nächte - Workshop im Advent

JANUAR

- Mi. 13.01.2027 Magische Klangwelten für kleine Ohren

Dies ist unser Programm für September bis Dezember 2026. Änderungen vorbehalten.
Wir halten Sie regelmäßig auf unserer Homepage www.ffz-kandel.de auf dem Laufenden.
Gedruckt auf Recyclingpapier, blauer Engel, mit CO2 Ausgleich.



» Programm auf unserer Website

BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum FFZ – Haus der Familie Kandel e.V.

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Plz, Ort: _____ Tel: _____

E-Mail: _____

Die Beitrittserklärung soll auch für meine Kinder gelten:

Name, Geburtsdatum: _____

Name, Geburtsdatum: _____

Name, Geburtsdatum: _____

Alle persönlichen Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz. Ich bin ausdrücklich damit einverstanden, dass meine Daten zum Zweck der Durchführung des Mitgliedsverhältnisses vom FFZ – Haus der Familie e.V. verarbeitet und gespeichert werden. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind. Diese Einwilligung kann von mir jederzeit mit Wirkung für die Zukunft ganz oder teilweise verändert oder widerrufen werden.

Kandel, den _____ Unterschrift _____

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich das FFZ– Haus der Familie Kandel e.V. den Mitgliedsbeitrag in Höhe

von _____ € jährlich, erstmals am _____

von meinem Konto zu meinen Lasten einzuziehen.

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Kandel, den _____ Unterschrift: _____



Über die Mitgliedschaft im FFZ – Haus der Familie Kandel e.V.

§2 Zweck des Vereins:

1. Der Verein engagiert sich für die Verbesserung des sozialen Umfeldes von Frauen, Familien und deren Kindern und bietet insbesondere Frauen Lebenshilfe sowie Kontakt- und Weiterbildungsmöglichkeiten an. Vor allem fördert er die Jugendpflege (....) und hilft den Familien bei der Bewältigung der erzieherischen Aufgaben.

§4. Mitgliedschaft:

1. Mitglied des Vereins kann jede Person werden, die sich zu den Zielen des Vereins bekennt und eine Beitrittserklärung unterzeichnet. Mitglied des Vereins kann jede natürliche Person und Vereinigung werden, die Ziel und Zweck des Vereins unterstützen.
2. Die Mitgliedschaft beginnt mit dem Tag des Zugangs der Beitrittserklärung.
3. Die Mitgliedschaft endet durch Tod, Austritt oder Ausschluss.
4. Der Austritt muss gegenüber dem Vorstand schriftlich erklärt werden und kann jederzeit erfolgen. Es erfolgt keine Rückerstattungen von Beiträgen.

§9. Beiträge:

1. Die Mitglieder zahlen Beiträge und Umlagen nach Maßgabe eines Beschlusses der Mitgliederversammlung (...). Die Beiträge sind am Jahresanfang bzw. zum Zeitpunkt des Eintritts in den Verein zu entrichten. Der Beitragssatz ist in der Beitrittserklärung aufgeführt.

Konto des Vereins: Sparkasse Südpfalz, IBAN: DE90 5485 0010 0000 0605 25, BIC: SOLADES1SUW

Mitgliedsbeitrag: Erwachsene: mind. 22,- Euro pro Jahr (gerne auch mehr), SozialhilfeempfängerInnen frei, Kinder bis 14 Jahren werden beitragsfrei als Mitglieder geführt, Jugendliche (14 bis 18 Jahren): 5,- Euro pro Jahr, Die Sängerinnen und Sänger der „MODERN VOICES“ entrichten bedarfsabhängig eine jährliche Kostenbeteiligung.)

Spenden: Der Verein ist nach §51 ff der Abgabenordnung als gemeinnützig anerkannt. Für Spenden stellen wir gerne eine Spendenquittung aus.